

Recetas De Leche



Leche

La leche del WIC provee el calcio y las vitaminas A y D necesarias para tener los huesos y dientes fuertes.

Formas de Usar la Leche del WIC

- Haga sopas enlatadas o caseras con leche en vez de usar agua.
- Haga licuados de leche con fruta enlatada o fresca. Mezcle 1 plátano/banano y 1 taza de leche en una licuadora o en un frasco.
- Use leche en el café, té, cereal, huevos revueltos, sopas, o pudines.

SOPA DE PAPAS

2 papas, peladas o en cuadros (ó 2 tazas de papas majadas)	1 cucharadita de sal (o menos)
1 cebolla pequeña, picada	1 taza de agua
1 tallo de apio, picado	2 cucharadas de margarina
	2 tazas de leche

Combine todos los ingredientes excepto la leche en una cacerola y cocine hasta que los vegetales estén blandos. Agregue la leche y caliente bien.

PUDÍN DE ARROZ CON CANELA

1 taza de arroz de grano largo, sin cocinar	4 tazas de leche
½ taza de azúcar	2 cucharaditas de vainilla
1 cucharadita de canela	½ cucharadita de sal

Pre caliente el horno a 325 grados. Lave el arroz en un colador. Combine el arroz, la leche, el azúcar, y vainilla en una cacerola. Deje hervir a fuego lento sin tapar por unos 5 minutos. Vierta la mezcla en una bandeja de hornear de “2-quart” no muy profunda, ya rociado con aceite en aerosol para que no se pegue. Tape con papel aluminio. Hornee hasta que el arroz haya absorbido casi todo el líquido, alrededor de 35 a 40 minutos. Retire del horno, deje que se enfríe por unos 10 minutos. Hace 6 porciones.

LICUADO SUAVE DE FRUTA “SMOOTHIE”

½ taza de fruta, machucadas	¼ cucharadita de extracto de vainilla
1 taza de leche	4 cubitos de hielo, picado

Combine todos los ingredientes en una licuadora o bata hasta que esté cremoso y sin grumos.

MACARRONES CON QUESO

2 tazas de leche 4 rebanadas de queso, cortado en pedazos
1 taza de macarrones cocinados caliente

Combine la leche y los macarrones. Agregue el queso y revuelva a fuego lento hasta que el queso se derrita. No deje que hierva. Hace de 2 a 3 porciones.

PALETAS DE PUDÍN

2 tazas de leche 1 paquete(3.8 oz)de pudín
instantáneo

Haga el pudín de acuerdo a las instrucciones del paquete. Traslade la mezcla con una cuchara a tazas hechas de papel y meta una cuchara plástica o un palito de paleta y congélelo. Cúbralo con un pedazo pequeño de papel de aluminio en la parte superior de la taza para sostener la cuchara en su lugar.

Adaptado del Oklahoma State Department of Health.

Esta Institución es un proveedor con igualdad de oportunidades



Tennessee Department of Health
Authorization No. 343456
No. of copies: 30000
This public document was
promulgated at a cost of \$.05 per
copy. DH-0109 (08/02)